



# 食育info あおもり

 青森中央短期大学

～青森県地域に根ざした食育活動促進業務～

発行日 平成23年10月



秋と言えば…



厳しい夏が終わり、日に日に秋だなあと感じるようになりました。「〇〇の秋」といえば皆さん色々な意見をお持ちなのではないでしょうか。「食欲の秋」という方が多いのでは。秋は美味しい食べ物がたくさんありますよね。青森県の特産品も秋が旬のものが多いです。この時期は1年を通してみて、青森県の美味しいものが特にそろそろ時期です。『リンゴ狩り』や『栗ひろい』など今の時期ならではの収穫体験ができる場所もたくさんあります。少し足をのばして食育をしながら『行楽の秋』を楽しみたいですね。さて、前号の食育infoあおもりでもお知らせしましたが、食育教材の貸出を実施しております。その中には実りの秋にぴったりの、お米やリンゴの成長をテーマにしたものや模擬収穫ができる教材もあります。是非この時期に使ってみませんか。

4月からの食育活動の申し込み件数ですが、うれしいことになんと！ 100件をこえました。これも本事業が周知されるとともに各方面で食育サポーターを活用した食育活動が定着してきた証拠でしょう。本当にうれしいことです。これから皆様楽しんでもらえるような食育活動を展開していきますので、引き続きよろしくお願いたします。



## 一口メモ ～青森りんご5つの日本～

秋になり青森県が誇る特産品の1つ、りんごが旬を迎えます。青森県はりんごの収穫量が日本一ということは有名ですよね。他にも青森りんごは日本一を持っているというのはご存知ですか？ まず「栽培面積」。全国にあるりんご畑の半分は青森県にあるんです！！ 次に「産出額」が日本一です。産出額とはりんごの値段から肥料や農薬にかかった金額を引いたおよその金額のことです。「東京中央卸売市場年間取扱金額」も日本一です。東京中央卸売市場で取引されるりんごの75%近くは青森りんごだそうです。最後に「日本一長いりんご並木道」が五所川原市にあります。

日本一とは少し違うのですが、日本最古のりんごの木がつかがる市にあります。樹齢はなんと132年。いまでも現役で、毎年40箱分もの実をつけているそうです。

東青地区担当の佐藤です

最近、朝と夜が寒いと感じるようになり、秋だなあと感じています。四季の中で秋が過ごしやすく1番好きな私にとっては“待ちました!!”という気持ちです。しかし、もう雪が降るんだろうな…とも同時に考えてしまい複雑な気もしてます。秋がもっと長ければいいのになあ。今のような季節の変わり目はどうしても風邪をひきやすいです。体調万全の状態皆さんのところに伺えるように、いつも以上に健康管理を気を付けたいと思います。

前回の広報誌発行以降、東青地区の活動は、食育教材“大きい手とお箸セット”“嫌い箸のパネル”を用いた、箸の正しい持ち方・使い方を多く行いました。対象は保育園の3～5歳児と小学校1・3・4年生に行いました。まず、日本は箸で食べる食文化だと説明をして、嫌い箸の説明をしました。「ちゃんと箸を持っていても、さし箸、なみだ箸、よせ箸、まよい箸をしてしまうと格好悪いよ。」とお話をして頂きました。次に持ち方。大きい手を最初に見た時の反応に年齢差はなく、「うわぁー!! でかーーい!!!」と、とてもイイ反応を毎回頂きました。(教材でイイ反応をしてもらえた時は内心とても喜んでます(^^)大きい手は、名前負けしない程大きいです。ホール・教室の後ろまでよく見えるので、大人数の活動に持って来いですよ。「こんにやくや豆など掴みにくいものでも正しい持ち方だとちゃんと挟めるよ。今すぐにできなくても、少しずつお箸を練習してみてね。」とサポーターさんがお話してくれました。これで活動は終わりなのですが、その後大きい手と握手会になることも。大きい手をさわりながら、「箸、練習するね」と大きい手と約束していました。

「〇〇の秋」について考えると真っ先に食欲が思いつくのですが、年がら年中MAXなので…運動の秋にしたいです!! 学生時代を思い出して、バッシングセンターに行ったり、腹筋しようかな。コンシェルジュを始めたときの体重に戻って終わりたいと思います。



▲活動後の握手会の様子



▲豆つかみで最終確認中

中南地区の森山です。

私にとって「秋といえば・・・」もちろん食育! いいえ食欲の秋です。青森県は一年中おいしい物がありますが、特に秋は新米、リンゴ、きのこ、ぶどう、くり、さんま・・・大好きな食べ物がたくさん出回ります。(書いていただけでよれがじゅるじゅるです)私の食欲もとどまることをしりません。

さて、そんなおいしい季節が近づいてきたからかもしれませんが、中南地区での9月の申し込みのうち半数が調理実習でした。親子クッキングや、飾り巻きずし、米粉料理などさまざまな内容がありました。その中から今回は『なんばんみそづくり』の活動を紹介したいと思います。当日は警報がだされるような大雨でしたが、小学生3年生とその保護者が参加しました。講師である食育サポーターの説明を子どもたちは熱心に聞いていました。今回は清水森ナンバを使った「辛口」とししとうと万願寺唐辛子を使った「甘口」2種類のみそを作りました。計量から始め作業工程のほとんどを子どもたちで行いました。唐辛子をミキサーにかける作業では辛さが目にしみ「からーい」との声があがりました。その後こうじをほぐし調味料とあわせ、火にかけました。煮詰める作業は順番に焦がさないように頑張ってかき混ぜていました。出来上がったものを味見した子どもたちは「からーい」「ご飯欲しい!」などの感想を話していました。家庭で作る機会が少ない加工食品の実習は子どもも保護者も興味深かったようです。このような加工食品をはじめ、色々な活動を展開しておりますので、興味を持たれた方は是非森山までご連絡を!

目にしみる～



完成!

また、食育に関するお困りのことがありましたらお気軽にお問合せください。 しがさないように・・・

● こんにちは、三八地区担当の伊藤です!!

前号から早3ヶ月、季節は深秋へと替わろうとしています。日本には、その時期にしか味わえない「旬のもの」がたくさんありますよね。四季折々の初物を家族や友人と一緒に食べるとなぜかほっこりした気持ちになります。スーパーで年中手に入る野菜や果物もありますが、その季節にだけ流通する旬の新鮮なものをいただき日本の四季を満喫したいです。

それでは新たに三八地区で行われた食育活動を二つ紹介いたします。

三戸郡の小学校ではお弁当教材を使用して、お弁当の比率主食3:主菜1:副菜2の割合を学び、十人十色のお弁当が揃いました。きちんと割合を守られたお弁当、色とりどりのお弁当、お肉だらけのお弁当と個性豊かで微笑ましいものでした。その後サポーターさんからコロンブスの航海についてお話を聞き、児童達は船員に扮して航海に必要な食糧を考え、調理したりとユニークで貴重な講話が行われました。子どもたちの目が輝いており本当に船旅をしているかのようでした。



また八戸市の小学校で行われた食育活動では5つのコーナーに分け、食事マナーの話、お弁当教材でお弁当づくりパート1・2、豆つかみゲーム、地産地消の学習を10分ずつ各コーナーを回り、盛りだくさん学習しました。最後に新たに結成された寸劇メンバーで、食育寸劇を披露しました。寸劇の依頼もお待ちしております。宛先はこちら・・・本誌、裏面です♪



私がコンシェルジュになりたい皆さんの方と出会い、たくさんの方に触れ、たくさん勉強になった事があります。学んだ事を今度は是非皆さんに提供する事が目標です。依頼主の皆様、食育サポーターの皆様、リピーターの方々今後ともよろしくお願い致します。

西北地区担当の鈴木です。

暦上秋になった後も残暑が厳しく、毎日汗だくだったのが途端に寒くなりました。ストーブを引っ張り出すまでは行きませんが、毛布は必須な季節になりました。つい先日まで寝苦しかったのが嘘のようです。冬が急に近くなったような…。

西北地区では8月に保育園職員を対象とした「食物アレルギーと偏食」をテーマにした講話の食育活動を行いました。サポーターさんによる、体験談も含めた食物アレルギーや偏食の講話に、参加者の皆様は熱心に耳を傾けてくださいました。また、グループ演習では保育園でのアレルギー対応について熱心に話し合われていました。



▲グループ演習を行いました



▲収穫できる野菜畑！

偏食については、家庭菜園など食べ物とのふれあいが食べられるようになるきっかけとなることが多いそうです。しかし、場所や時間の関係で「家庭菜園は難しい…」という方もいらっしゃると思います。そんな方には是非オススメなのが、食育教材「たべつくそうあおもり」です。布絵本教材なのですが、何を隠そうこの教材、フェルトで作った野菜や果物、魚等を使って収穫体験ごっこができるのです！ 最後には収穫した食材を調理して、教材のタイトル通り「青森の食材を食べつくす」内容となっております。興味のある方はお気軽に担当地区のコンシェルジュまでお問い合わせください。

さて、秋といえば「〇〇の秋！」です。読書の秋やスポーツの秋にしたいな…という願望はありますが、秋は美味しい食材の宝庫。なんやかんやで今年も食欲の秋になってしまいそうです（コンシェルジュになってから少々太りました…）。「馬肥ゆる秋」という言葉のように肥えない程度に秋の味覚を楽しみます。

上北地区担当山本です\(^)/ 🍁

あつという間の夏が通り過ぎ、涼しい秋の到来となりました。晩の冷え込みに耐えられず、山本家では1週間の半分は鍋料理という生活を送っています。秋は食べ物が美味しい幸せな季節です。県内各地でりんご、梨、ぶどう等の味覚狩りが行われています。ご家族やお友達と楽しんでみてはいかがでしょうか。

今年度上北地区では36件のお申し込みをいただいております。前回の広報誌発行からなんと10件以上も増えました。とてもありがたいことです。毎月の食育活動に活用してくださる団体さんもいて、継続的に食育を行うことの重要性を実感しています。今回はこれまでにを行った活動の中から1件紹介したいと思います。

9月に七戸町の保育園で「早寝早起き朝ごはん」をテーマとした食育活動を行いました。我々食育コンシェルジュで作成したエプロンシアターを活用し、正しい生活リズムを身に付けることの大切さや、朝食の必要性についてお話をしました。エプロンという親しみやすい教材を使ったことで、園児たちも興味深そうにお話を聞いている様子がかがえました。サポーターさんの問いかけにも元気な声で答えてくれました。

その他にも、「消化・吸収・排便の仕組みについて」「食品添加物について」「郷土料理実習(べこもち作り)」「離乳食・乳児食について」「ごぼうの収穫体験」など様々なお申込みをいただいております。

11月は食育月間です。食育活動の内容・人手にお困りのときはぜひ声をかけてください。

食育コンシェルジュがすぐに飛んでいきます！



▲真剣にお話をきく園児



▲これがそのエプロン！

こんにちは☆下北地区担当の浜田です(^)/

通信の3号の編集後記で、「みんな裁縫技術も成長しているんです。」と書いてありましたが、私は全く成長がみられません・・・。得意なことは針に糸を通すことだけです。人には得意、不得意があるのですね（汗）

さて、下北地区は運動会シーズンもピークを迎え、徐々にサポーター活動申込みや、教材貸出の申し込みが増えてきました。少し早目のラストスパートでしょうか。活動等の申し込みをいただくと大変嬉しいです。リピーターさんはもちろんのこと、初めて申し込んでくださる方々と初めてお会いして打ち合わせをして、たくさんの人と出会えること、活動に向かって取り組むことはとても楽しいことです。

創刊号でも少々触れましたが、下北地区は郷土料理、べこもち、みそ、そば、豆腐、塩辛、ところてん、くじらもち、かなかけいも（ご存じですか？）などなど、調理実習を得意とする方がたくさんいらっしゃいます。最近はこれらの郷土料理を作ったり知る機会が減ってきているように思えます。私自身も作れるか？と聞かれたら「はい」とは言えません。ですので地元の料理を伝えていくためにも、守るためにも学ぶ機会を作ってみてはいかがでしょうか？

※年末に事例発表会が行われます。活動の発表と、教材のちょっとした実演がありますので、是非お越しください。昨年度末の事例発表会は中止となってしまいましたが、今回はあれから半年経ちましたので、さらに伝える力がついたかと思えます。少しでも、たくさんでも関心のある方は是非・・・是非！ お越しください。



## 平成23年度 事例報告会のお知らせ

今年度も11月から12月にかけて、各地区で事例報告会を行います。日時、会場は改めて手紙にてお知らせいたします。

内容としましては活動事例報告2件と教材実演及び展示を予定しております。

昨年度、三八地区・上北地区・下北地区は東日本大震災により実施することができなかったため、初めての開催となります。昨年度開催できなかった分、今回は気合がはいっております！！（もちろん東青地区・中南地区・西北地区も負けていません！！）

皆様是非ご参加ください。



## 新作教材紹介

前回の広報誌発行以降に作られた新作教材を紹介いたします。

気になる教材がありましたら各地区コンシェルジュまでお問い合わせください。



### 早ね・早おき・朝ごはん

エプロンシアターを通して早寝・早起きをすることや朝ごはんを食べる重要性をわかりやすく伝えます。

### おぎょうぎわるいのだあれ？

6人のマナーの悪い子を1人ずつ取り上げ、どこがいけないのかを順に説明していく紙芝居です。（ペープサート付）



### チョップくんとスティックくん

箸のキャラクターのチョップくんとスティック君が箸の使い方をわかりやすく教えてくれる紙芝居です。

## 編集後記

これから紅葉のシーズンになりますね。今回の広報誌は“秋”をテーマにまとめてみました。（いつものりんごとヒラメの枠にもちょっとした工夫をしてみました）イチョウの黄色やモミジの赤、色とりどりで本当にきれいです。今の時期の食べものの色も負けず劣らず美しいと感じます。たとえば稲！ 実の濃く深い黄色と葉っぱの黄緑と相まって輝くばかりで、収穫間際の田んぼを見るたび感動します。それにリンゴの赤、ブドウの紫、梨の茶色やしずい黄緑…彩鮮やかでしかも美味しそう！（結局は食欲の秋になっちゃいます）秋晴れの日には紅葉狩りのついでに秋の食べものの色を観察してみたいかたがでしょうか。

次号は1月にお届けいたします。お楽しみに！！

## お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

[所在地]〒030-0132 青森市横内字神田12 [URL] <http://www.chutan.ac.jp/>

[電話]017-728-0121(代) [FAX]017-738-8333